**Содержание**

###### Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2

1. Блюда из запеченных овощей:

а) картофельная запеканка;\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4

б) голубцы овощные;\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4

в) перец фаршированный;\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4

технологические карты к блюдам из запеченных овощей;\_\_\_\_5

1. Санитарные требования к оборудованию, инвентарю и инструментам\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6
2. Правила эксплуатации и техника безопасности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8
3. Вывод\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9

Список литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10

*…нормальная и здоровая еда есть еда с аппетитом,*

*еда с испытыванием наслаждения.*

*Академик И.П. Павлов*

# Введение

Питание является одним из основных условий существования человека, а проблема питания – одной из основных проблем человеческой культуры.

Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность регулярность приема пищи решающим образом влияет на человеческую жизнь во всех ее проявлениях.

Правильное питание - важнейший фактор здоровья, оно положительно сказывается на работоспособности человека и его жизнедеятельности и в значительной мере определяет длительность жизни, задерживая наступление старости.

Необходимо еще и еще раз подчеркнуть, что правильно организованное питание и хорошие пищевые продукты имеют решающее значение для укрепления здоровья всего населения, для лечения больных и предупреждения болезней. Поэтому для обеспечения дальнейшего укрепления здоровья человека и в полном соответствии с последними данными науки о питании нужно развивать нашу пищевую промышленность, расширять общественное питание, улучшать работу всех предприятий, вырабатывающих пищевые продукты и готовые кулинарные изделия.

Великий русский ученый И. П. Павлов в своих замечательных трудах указал, что организм животных и человека находятся в тесной взаимосвязи с внешней средой, непрерывно воздействующей на центральную нервную систему.

Одним из важнейших факторов внешней среды является пища, которая переходит во внутреннюю среду организма и участвует во всех жизненных процессах. пища оказывает влияние на состояние периферической и центральной нервной системы, а через нее и на весь мозг.

Для правильной организации питания необходимо определить значение для человека отдельных пищевых веществ и отчетливо представлять себе потребность в них в зависимости от возраста, профессии, климата и социально-бытовых условий.

Как известно, белки составляют основу жизни, так как каждая живая клетка, каждая ткань организма состоит главным образом из белка. Поэтому непрерывное поступление белка совершенно необходимо для роста и восстановления тканей, а также для образования новых клеток.

По своему значению белки, входящие в состав пищевых продуктов, неодинаковы. Одни из них по составу и химическому строению близки к белкам человеческого тела, то есть содержат все составные части(аминокислоты), необходимые для построения этих белков, другие значительно отличаются от них и поэтому являются менее ценными к белкам, обладающим высокой пищевой ценностью, к которым относятся белки мяса, рыбы, молока, яиц, а также белки некоторых овощей(капусты, картофеля).

Жиры и углеводы являются главным источником энергии и определяют в основном калорийность пищи, кроме этого углеводы и жиры выполняют защитные функции в отношении белка, так как при достаточном содержании их в организме белок разрушается меньше.

Кроме белков, жиров, углеводов к пищевым веществам относятся витамины и минеральные соли.

В состав человеческого организма входят разнообразные минеральные вещества, каждое из которых в процессе обмена веществ оказывает определенное влияние на развитие различных систем и органов.

Правильное распределение продуктов и подбор блюд в течение дня – одно из важнейших условий рационального питания.

Распределяя продуты для завтрака, обеда, ужина, надо учитывать, в каких именно продуктах и в каком количестве нуждается тот или иной член семьи – в зависимости от возраста и профессии.

Человек, который утром не поел перед уходом из дома, на работе и задолго до обеденного перерыва испытывает упадок сил. Слишком сытный обед во время перерыва на работе вызывает сонливое состояние и понижает производительность труда.

### 1. Блюда из запеченных овощей

а) Картофельная запеканка

Картофельную массу приготавливают так же как для котлет. Выкладывают на противень, смазанный маслом. Посыпают сухарями, выкладывают половину картофельной массы слоем 2 см, на нее кладут фарш, распределяют ровным слоем. Сверху закрывают другой половиной картофельной массы, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, делают рисунок и запекают.

Для фарша: сушеные грибы варят, мелко измельчают, соединяют с пассированным репчатым луком, вареными рублеными яйцами, кладут соль, перец, зелень петрушки или укропа и перемешивают.

Запеканку можно приготовить без фарша из одной картофельной массы. При отпуске запеканку режут на порции, кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или подливают соусы томатный, грибной, сметанный. Сметану подают отдельно.

б) Голубцы овощные

Подготовленные полуфабрикаты голубцов, укладывают на разогретый с жиром противень, обжаривают, заливают соусом сметанным или сметанным с томатным и запекают в жарочном шкафу.

Для фарша: морковь и лук шинкуют соломкой, пассируют, соединяют с вареным рисом, вареными мелко рублеными грибами, добавляют соль, перец, зелень петрушки и перемешивают, можно положить яйца.

При отпуске голубцы кладут на тарелку или порционное блюдо по две штуки. Поливают соусом, в котором их запекают.

Капуста свежая 190, грибы белые свежие 53 или грибы сушеные 10, морковь 28, лук репчатый 36, крупа рисовая 11, зелень петрушки 3, маргарин 15, соус 100. Выход:250.

в) Перец фаршированный

## Первый способ

Морковь и репчатый лук нарезают соломкой, пассируют, добавляют свежие помидоры или томатное пюре и пассируют вместе. Затем соединяют с отварным рисом, кладут соль, перец, зелень петрушки и перемешивают. Подготовленный перец наполняют фаршем, укладывают на противень, заливают соусом молочным или сметанным или сметаною с томатным соусом и запекают в жарочном шкафу до готовности. При отпуске поливают соусом, в котором запекали.

## Второй способ

Морковь и репчатый лук нарезают соломкой, в конце пассирования кладут томатное пюре, пассируют вместе, вливают уксус, кладут соль, сахар, доводят до кипения. Подготовленный для фарширования перец наполняют фаршем, укладывают в сотейник или на противень, наливают немного бульона и припускают или запекают.

При отпуске перец кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают соком, оставшимся после припускания. Фаршированный перец, приготовленный на растительном масле, подают горячим или холодным.

#### Технологические карты

Наименование блюда: *фаршированный перец*

Рецептура 689, III колонка по сборнику рецептур изделия 1983 года.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *наименование* | *норма продутов* | | *расчет количества порций* | | |  |
| *продукта* | *на 1 порцию в гр* | | *на 50 порций(в кг)* | | *на 100 порций(в кг)* | |
|  | *брутто* | *нетто* | *брутто* | *нетто* | *брутто* | *нетто* |
| перец сладкий | 171 | 128 | 8,55 | 6,4 | 17,1 | 12,8 |
| говядина | 110 | 81 | 5,5 | 4,05 | 11 | 8,1 |
| крупа рисовая | 9 | 25 | 0,45 | 1,25 | 0,9 | 2,5 |
| лук репчатый | 21 | 18 | 1,05 | 0,9 | 2,1 | 1,8 |
| маргарин столовый | 5 | 5 | 0,25 | 0,25 | 0,5 | 0,5 |
| масса пассированного |  |  |  |  |  |  |
| лука с жиром | 0 | 11 | 0 | 0,55 | 0 | 1,1 |
| масса фарша | 0 | 86 | 0 | 4,3 | 0 | 8,6 |
| сухари | 3 | 3 | 0,15 | 0,15 | 0,3 | 0,3 |
| масса полуфабриката | 0 | 215 | 0 | 10,75 | 0 | 21,5 |
| масса запеченного блюда | 0 | 194 | 0 | 9,7 | 0 | 19,4 |
| Выход | 0 | 269 | 0 | 13,45 | 0 | 26,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **уксус,** |  | **жир** |  | **морковь** |  | **репчатый** |  | **перец** |
| **соль,** |  |  |  |  |  | **лук** |  | **сладкий** |
| **сахар** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **нарезаем** |  |  | **очища-ют** |
|  |  |  |  |  | **соломкой** |  |  |  |
|  |  |  | **пассируем** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **добавляем** |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **соль,** |  |  | **наполняем перец** |  |  |
|  |  |  | **сахар, уксус** |  |  | **фаршем** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **укладываем** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **в сотейник,** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **добавляем** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **бульон** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **припускаем** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **подача** |  |  |

Наименование блюда: *голубцы с мясом и рисом*

Рецептура 690, III колонка по сборнику рецептур изделия 1983 года.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *наименование* | *норма продутов* | | *расчет количества порций* | | |  |
| *продукта* | *на 1 порцию в гр* | | *на 50 порций(в кг)* | | *на 100 порций(в кг)* | |
|  | *брутто* | *нетто* | *брутто* | *нетто* | *брутто* | *нетто* |
| капуста свежая | 171 | 130 | 8,55 | 6,5 | 17,1 | 13 |
| говядина | 110 | 81 | 5,5 | 4,05 | 11 | 8,1 |
| крупа рисовая | 11 | 30 | 0,55 | 1,5 | 1,1 | 3 |
| лук репчатый | 21 | 18 | 1,05 | 0,9 | 2,1 | 1,8 |
| маргарин столовый | 5 | 5 | 0,25 | 0,25 | 0,5 | 0,5 |
| масса пассированного |  |  |  |  |  |  |
| лука с жиром | 20 | 12 | 1 | 0,6 | 2 | 1,2 |
| масса фарша | 0 | 120 | 0 | 6 | 0 | 12 |
| масса полуфабриката | 0 | 240 | 0 | 12 | 0 | 24 |
| масса обжаренных голубцов | 0 | 216 | 0 | 10,8 | 0 | 21,6 |
| Выход | 0 | 316 | 0 | 15,8 | 0 | 31,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **жир** |  | **морковь** |  | **репчатый** |  | **капуста** |
|  |  |  |  | **лук** |  | **свежая** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **шинкуем** |  |  | **очища-ют** |
|  |  |  | **соломкой** |  |  |  |
|  | **пассируем** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **добавляем** |  |  |  |  |  |
|  | **вар.рис,** |  |  | **заполняем** |  |  |
|  | **соль, перец** |  |  | **фаршем** |  |  |
|  | **грибы, зелень** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **укладываем** |  |  |
|  |  |  |  | **на противень,** |  |  |
|  |  |  |  | **заливаем** |  |  |
|  |  |  |  | **соусом** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **запекаем** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **поливаем соусом,** |  |  |
|  |  |  |  | **подача** |  |  |

##### 2. Санитарные требования к оборудованию, инвентарю и инструментам

Оборудование в цехах устанавливают так, чтобы к нему был свободный доступ для уборки. Размещают не более двух мясорубок: для сырых и вареных продуктов. Рабочие металлические части машин после работы разбирают, тщательно моют, ошпаривают кипятком, просушивают в духовом шкафу. После уборки машины покрывают чистыми чехлами.

Ванны для промывки мяса, мытья овощей, кухонной и столовой посуды делают из антикоррозийного материала.

Столы для обработки пищевых продуктов и приготовления кулинарных изделий покрывают листами из нержавеющей стали, дюралюминия. Для разделки теста и овощей крышки столов могут быть деревянными, но гладко выструганными.

Для разделки мяса, рыбы, овощей выделяют разделочные столы и маркированные доски, которые хранят в соответствующих цехах в специально отведенных местах. Деревянный инвентарь ежедневно очищают, моют с содой. кипятят, просушивают.

столовую посуду моют в трехгнездных ваннах, а приборы и стаканы в двухгнездных. Сначала с посуды удаляют остатки пищи, затем ее моют с применением моющих средств, потом с использованием 1%-ого раствора хлорной извести (10 г на 1 л) или хлорамина. После этого посуду ополаскивают в горячей воде, просушивают в электрошкафах или электроприлавках. Столовые приборы дополнительно кипятят.

Посуда из фарфора, фаянса, стекла должна быть без трещин и отбитых краев. Пластмассовую посуду используют из материалов, разрешенных органами госсаннадзора.

**3. Правила эксплуатации и техника безопасности**

Электрическая безопасность

На предприятиях общественного питания используется большое количество машин, работающих от электродвигателя. Чтобы исключить возможность поражения людей электротоком, каждую машину заземляют или зануляют, а токовыводящие устройства ограждают сетками, кожухами.

Овощной цех предприятия наиболее сырой, а вода хороший проводник электричества. Поэтому работников овощного цеха снабжают резиновыми сапогами и передниками, а возле машин укрепляют резиновыми коврики или деревянные решетки.

Для быстрого и безопасного включения и выключения электрического провода пусковые устройства располагают в непосредственной близости от рабочего места.

Запрещается мыть и чистить включенное электрооборудование, а также оставлять его без присмотра.

Пожарная безопасность

В целях пожарной безопасности все тепловые аппараты, если нагрев их наружных стен превышает +60 градусов цельсия располагают на расстоянии 0,5 м от стен помещения.

Ко всем цехам и подсобным помещениям обеспечивают свободный доступ. В каждом помещении оборудуют пожарный стенд, где устанавливают огнетушитель, шланг и емкость с водой общей.

Правила эксплуатации оборудования

Перед началом работы проверяют санитарно-техническое состояние машины: исправность рабочих органов и правильную их установку, работу на холостом ходу, наличие охлаждающих кожухов на вращающихся механизмов. После пуска машины запрещается касаться руками ее движущихся частей. При включенном электродвигателе продукты проталкивают только специальными толкачами. Во время работы машины запрещается ее ремонтировать, продувать, прочищать. Это делают при отключенном электродвигателе. Не разрешается перегружать машину продуктами, так как это ухудшает их качество и ускоряет износ машины.

После окончания работы машину отключают от электросети, разбирают, очищают от остатков продуктов, моют, просушивают, смазывают трущиеся детали, после этого машину собирают.

В мясном и рыбном цехах, кроме механического оборудования и приводов, используют мясницкие топоры и различные ножи. Для обеспечения безопасности труда их рукоятки должны быть плотно укреплены, а лезвия остры наточены. После окончания работы ножи помещают в прорези деревянной колодки.

Для предупреждения травматизма следят, чтобы пол в цехе был сухим, а возле обвалочных столов находились подножные решетки. На поварах при разделке мяса должны быть одеты защитные пояса, резиновые или клеенчатые передники.

##### 4. Вывод

Особое место в питании человека занимают овощи. Именно они являются основными поставщиками витаминов, пектиновых веществ, клетчатки, а также минеральных элементов, органических кислот и углеводов, которые участвуют в обмене веществ и нормализуют его в организме. Причем сочетание этих необходимых компонентов должно быть максимально сохранено при приготовлении из них блюд, чтобы потери ценных веществ, содержащихся в овощах, были минимальными.

Ежедневное употребление овощей – важное условие полноценного питания. Включение их в рацион делает его более гармоничным и улучшает пищеварение. При этом часть овощей можно употреблять как в свежем, так и в запеченном и вареном виде. И. П. Павлов считал овощи родниками здоровья и рекомендовал съедать их в количестве не менее 400-500 г в сутки.

Почти все овощи обладают лечебными свойствами, вызывая аппетит, способствуют сокоотделению, улучшают усвояемость пищи.

Для сохранения в овощах полезных и вкусовых веществ необходимо придерживаться рациональной кулинарной технологии при приготовлении блюд из них.

Список литературы

1. А. И. Осадчая «Общественное питание», «Просвещение», М.,1985 г.
2. Сборник рецептур изделия, 1983 г.
3. «Кулинарная книга», Калининградское книжное издательство,1992 г.